



Cinq conseils pour mieux dormir après 40 ans

Les dérèglements hormonaux après 40 ans peuvent perturber le sommeil. Voici cinq conseils pratiques pour retrouver des nuits paisibles malgré les bouffées de chaleur, l'anxiété et autres défis liés à cette période

Les points clés à retenir :

#1. ÉVACUEZ LA CHALEUR DE LA CHAMBRE

Dormez dans une chambre fraîche, idéalement à 18-19°C, pour éviter les réveils nocturnes causés par la chaleur. Aérez avant de dormir, utilisez des draps légers ou prenez une douche fraîche pour vous apaiser.

#2. PORTEZ DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Privilégiez des vêtements en coton ou en lin pour permettre une meilleure respiration et absorption de la transpiration. Ces matières naturelles réduisent les gênes causées par les bouffées de chaleur nocturnes.

#3. PRENEZ L'HABITUDE DE VOUS RELAXER

La relaxation aide à gérer les émotions et à retrouver le sommeil. Essayez des techniques comme la méditation, l'hypnose ou la sophrologie, et concentrez-vous sur votre respiration pour calmer votre esprit.

#4. TESTEZ L'HOMÉOPATHIE

Explorez des remèdes comme le folliculinum ou le lutéinum pour mieux dormir, en suivant des protocoles adaptés. En cas de doute, optez pour des granules comme le paiflora pour apaiser l'humeur sans effet secondaire.

#5. PENSEZ AUX MINÉRAUX

Le magnésium est essentiel pour détendre le corps et calmer les angoisses. Associez-le à d'autres minéraux comme le calcium ou le zinc pour renforcer votre équilibre et améliorer votre sommeil.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour mieux dormir ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

